



Centro Assistência Paroquial de Caria

Residência Social de Caria | Centro de Dia | Serviço de Apoio Domiciliário

Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal 2016



“Mais do que viver, é preciso viver bem!”

Caria, Outubro de 2015

Índice

Introdução.....	3
1.Tema	4
2.Fundamentação do Tema	4
3.Caraterização do Público-alvo	5
4.Objetivos Gerais e Específicos	6
5.Áreas de Animação e Objectivos gerais	7
6.Metodologias de Divulgação	9
7.Monitorização e Avaliação	9
Anexos	
Anexo 1: Cronograma de Atividades comemorativas.....	11
Anexo 2: Planeamento das Atividades comemorativas.....	16

Introdução

O envelhecimento é um processo natural, em que a pessoa idosa sofre várias alterações, nomeadamente a nível cognitivo. A promoção do envelhecimento ativo nos idosos institucionalizados é fundamental, para uma melhor qualidade de vida e bem-estar.

Devido à vida social e laboral da sociedade nos tempos que decorrem, torna-se complicado as famílias cuidarem dos seus idosos no seu lar. Deste modo, surge a importância das instituições destinadas à terceira idade, as quais dão todo o conforto e bem-estar, o que lhes permite viver o dia-a-dia da sua velhice com maior qualidade de vida.

Os idosos com um estilo de vida sedentário revelam um maior declínio a nível cerebral e piores resultados a nível cognitivo, sendo fundamental estimular as suas capacidades cognitivas. Uma das alternativas de intervenção é a estimulação cognitiva através do estímulo cerebral, sensorial e habilidades psicomotoras. Pressupõem-se diversos tipos de atividades de cariz intelectual, cultural, social e, até mesmo, desportivo. Este tipo de atividades devem ser executadas de forma particular, avaliando-se a memória, a orientação, a linguagem, a concentração/atenção, a retenção e cálculo, a evocação, as habilidades construtivas e a interação social.

Assim, torna-se essencial a elaboração de um plano de atividades que consiste na organização de um calendário de atividades para o ano 2016 que englobam e aliam a componente lúdica e de saúde.

Preende-se, assim, uma maior socialização entre os nossos utentes, assim como, combater o sedentarismo, estimulando-os a movimentarem-se e a residirem, como se estivessem na própria casa. O plano de atividades tem como objetivo geral a promoção do bem-estar e a satisfação dos clientes, assim como dos demais intervenientes, na ocupação dos tempos livres existentes. Apresentam-se como principais objetivos específicos a dinamização da criatividade, expressividade e motricidade no desempenho de atividades várias realizadas pelos clientes, de modo a combater o sedentarismo, o incentivo na interação entre clientes das várias respostas sociais e com idosos de outras instituições, assim como o contato intergeracional com crianças, jovens e população da comunidade em geral.

O Centro de Assistência Paroquial de Caria tem como intuito ser assumido por todos como um verdadeiro espaço de convívio, para que venha a contribuir de forma muito significativa no reforço das relações interpessoais e na ocupação dos tempos livres dos clientes, sendo o grau de satisfação cada vez maior.

A planificação das atividades socioculturais tem como objetivos a ocupação do cliente, o seu envolvimento nas atividades, para que este se possa sentir realizado e útil, entusiasmando-se pela participação e contributo que pode dar no desenvolvimento das atividades propostas, desfazendo a imagem pré concebida de que os idosos são inúteis e inativos. A realização de atividades visa proporcionar uma vida mais ativa com momentos lúdicos, criativos, comunicacionais entre todos, respeitando os saberes e culturas de cada um, promovendo a autonomia pessoal e elevar a sua auto-estima.

Assim, durante o ano serão realizadas diversas atividades que irão ao encontro das datas comemorativas de cada mês, realizando-se vários tipos de atividades socioculturais, de cariz, lúdico e recreativo, cultural, social, desportivo, intelectual/formativo e temático.

1. Tema

O Tema escolhido, para o ano 2016, para o desenvolvimento das atividades anuais é “Mais saúde, mais vida”.

2. Fundamentação do Tema

A saúde e a qualidade de vida dos idosos, mais do que noutros grupos etários, sofrem a influência de múltiplos factores.

Envelhecer com saúde, autonomia e independência é o grande desafio da equipa técnica do Centro de Assistência Paroquial de Caria.

O envelhecimento ativo faz-nos ter uma atitude mais preventiva e promotora de saúde e de autonomia, através da prática de atividade física, de uma alimentação saudável e da promoção da participação social, sendo necessário reduzir as incapacidades dos nossos idosos.

A promoção do envelhecimento saudável e ativo é essencial para os mais idosos, para que estes tenham uma melhor qualidade de vida e se mantenham autónomos, o maior tempo possível.

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde) a saúde é um “estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças”. Assim, para além dos cuidados de saúde, em que se tenta controlar as patologias do idoso, é essencial verificar as limitações funcionais que lhes são impostas e o impacto da doença na família.

O isolamento social, o abandono por parte das famílias, as limitações físicas e mentais, as doenças incapacitantes são alguns dos problemas que os nossos idosos apresentam.

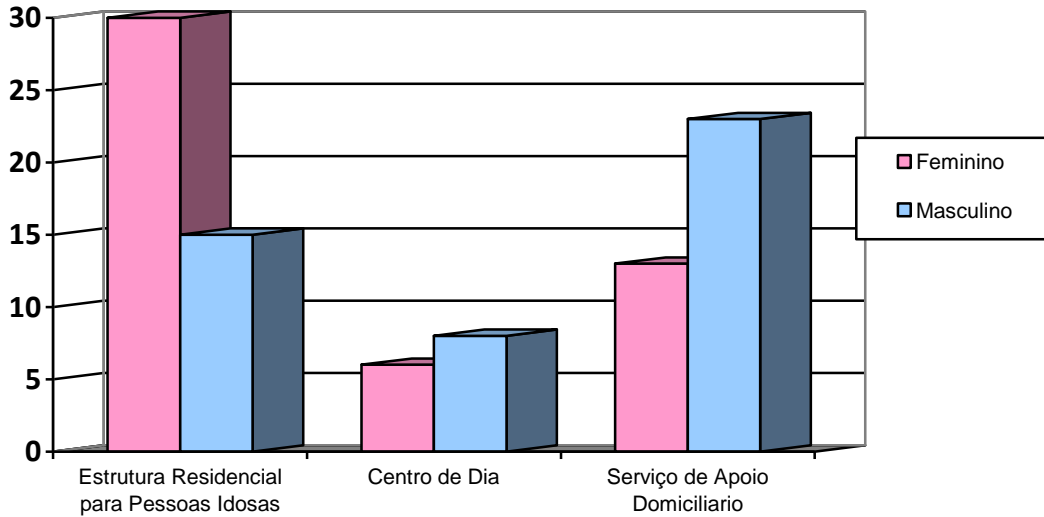
O tema “Mais saúde, mais vida” tem como pilares, fundamentais, a promoção do envelhecimento ativo, a adequação dos cuidados de saúde às necessidades das pessoas idosas e a promoção e desenvolvimento multidisciplinar das capacidades de autonomia e de independência.

O envelhecimento é definido pelos nossos comportamentos, remetendo-nos para a importância de um estilo de vida saudável, possibilitando-nos uma vida produtiva, dinâmica e com qualidade.

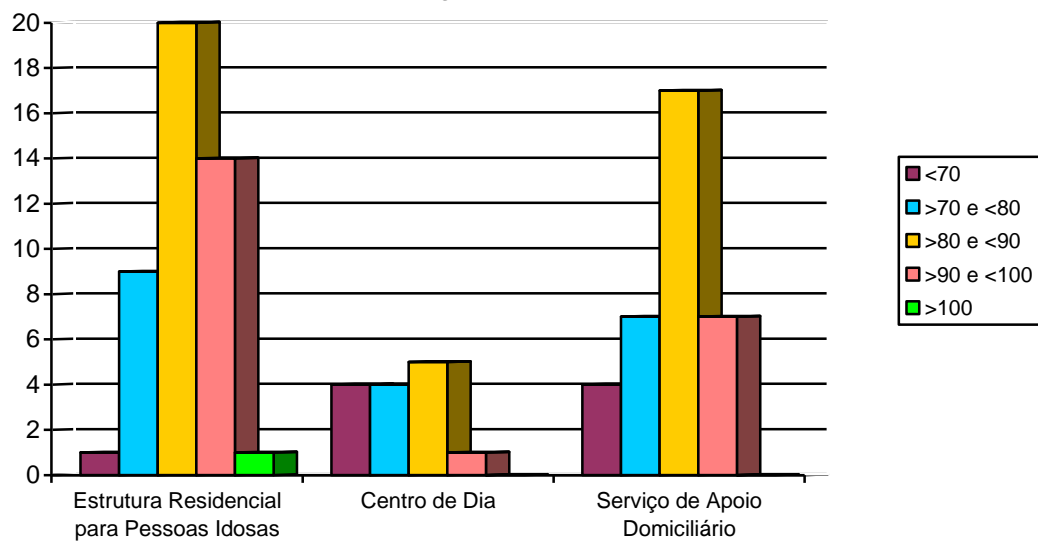
A Instituição pretende ter um papel ativo e importante na vida dos nossos idosos, adequando os cuidados às suas necessidades. As pessoas idosas devem sentir-se úteis e valorizadas, pela sua experiência de vida, tendo uma participação ativa no quotidiano.

Neste sentido, achamos que a saúde e o bem-estar dos nossos idosos são fundamentais, e trabalhando em equipa será a melhor forma de obtermos os resultados desejados, proporcionando uma melhor qualidade de vida aos mesmos. Assim, iremos sugerir diversas atividades que irão de encontro o bem-estar físico e psicológico dos nossos idosos, através da realização de diversos ateliês ao longo do ano, como o ateliê de movimento, o ateliê de saúde e bem-estar, entre outros.

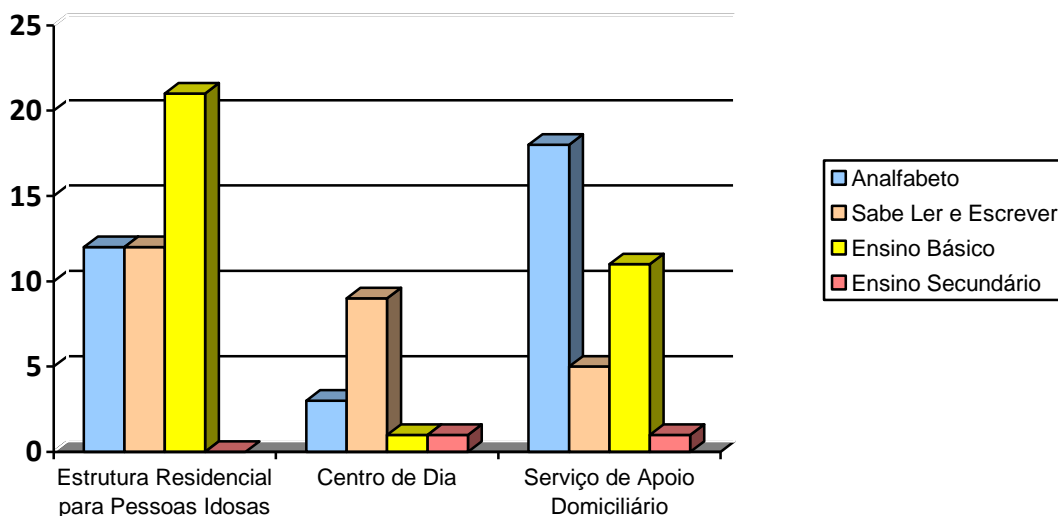
3. Caracterização do Público-alvo



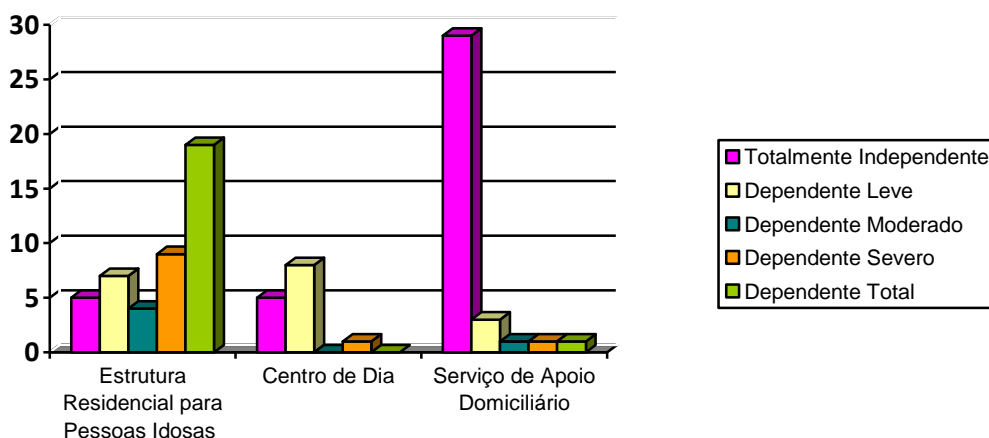
Caraterização por Idade



Caraterização por Escolaridade



Caraterização por Autonomia



Fonte: Escala de Barthel

4. Objetivos Gerais e Específicos

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Meta
- Fomentar o envelhecimento ativo, através da prática de exercício físico.	- Conscencionalizar 70% dos clientes para a prática de exercício físico e caminhadas;	Taxa de participação	70%
	- Garantir a manutenção e/ou melhoria da autonomia de 30% dos clientes.	% de clientes que aumentaram a autonomia e estagnaram (fonte:	30%

		Escala de Barthel)	
- Trabalhar as principais capacidades funcionais/cognitivas;	- Assegurar a participação de 30% dos clientes na decoração da Instituição e elaboração de pequenos trabalhos;	Taxa de participação	30%
	- Proporcionar a manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas/memória de 50% dos clientes.	% de clientes que mantiveram/melhoraram a sua capacidade cognitiva	50%
- Promover a participação social dos clientes.	- Estimular a leitura, a escrita e momentos intergeracionais de 30% dos clientes;	Taxa de participação	30%
	- Despertar o gosto pela culinária a 30% dos clientes.		30%

5.Áreas da Animação e Objetivos Gerais

Área	Atelier/Projeto	Objetivos Gerais
Área Lúdico-Recreativa	<ul style="list-style-type: none"> - Ateliê de Expressão Plástica; - Ateliê de Costura. 	<p>Ateliê de Expressão Plástica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de lazer e convívio; - Promover a envolvência dos clientes nas atividades; - Fomentar a criatividade e expressão; - Manipular e experimentar materiais; - Desenvolver a destreza manual; - Percecionar e integrar as características dos diferentes materiais. <p>Ateliê de Costura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio e o entretenimento; - Fomentar a criatividade e a expressão; - Estimular a entreaajuda; - Partilhar conhecimentos; - Desenvolver a motricidade fina.
		<p>Ateliê de Movimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover estilos de vida saudáveis; - Desenvolver a resistência, força

<p>Área da Expressão Motora</p>	<p>- Ateliê de Movimento.</p>	<p>muscular, equilíbrio, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo; - Promover o convívio e o entretenimento; - Estimular o espírito de grupo e entreajuda; - Promover a auto-estima; - Proporcionar melhor qualidade de vida, sentimento de utilidade e retardamento do processo de envelhecimento; - Desenvolver potencialidades competitivas.
<p>Área do conhecimento/valorização pessoal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ateliê Pedagógico; - Ateliê de Culinária. 	<p>Ateliê Pedagógico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover conhecimento da literatura e das artes cinematográficas; - Incentivar o gosto e o interesse pelas notícias regionais e nacionais; - Motivar a leitura através de pequenas sessões de leitura em grupo; - Fomentar a comunicação escrita. <p>Ateliê de Culinária:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partilhar conhecimentos e receitas antigas; - Confeccionar diferentes produtos estimulando a recriação; - Estimular a motricidade fina.
<p>Área Religiosa</p>	<p>- Ateliê Religioso.</p>	<p>Ateliê Religioso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover momentos de oração; - Desenvolver o lado espiritual e religioso.
<p>Área Cognitiva/Mental</p>	<p>- Ateliê de Animação Cognitiva/Mental.</p>	<p>Ateliê de Animação Cognitiva/Mental:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo; - Estimular a memória; - Promover ocupação de tempos livres; - Promover o convívio e o entretenimento.

6. Metodologias de Divulgação

As atividades planeadas serão divulgadas através da página do Facebook, das Planificações Semanais, das Planificações das Atividades (comemorativas e rotineiras) afixadas no placard institucional e para atividades específicas serão desenvolvidos cartazes de divulgação.

7. Monitorização e Avaliação

Existem três tipos de monitorização, a semanal, a mensal e a semestral.

Semanalmente, as planificações serão avaliadas em termos de execução. No que se refere à monitorização mensal, é registado o grau de participação dos clientes nas atividades realizadas em cada ateliê, verificando a execução das atividades programadas através de um registo próprio. Em relação à monitorização semestral é realizada uma reunião com a diretora técnica, a fim de se verificar o cumprimento dos objectivos determinados no PADP e das atividades planeadas.

Anexos

Anexo 1: Cronograma de Atividades Comemorativas

Meses do Ano	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
<p>Dia 6: Comemoração do dia de reis.</p> <p>Decoração do espaço da Instituição (Temática: Inverno).</p> <p>Elaboração das Fantasias de Carnaval.</p>												
<p>Dia 4: Comemoração do dia mundial da luta contra o cancro.</p> <p>Elaboração das fantasias de Carnaval.</p> <p>Dia 9: Comemoração do Carnaval.</p> <p>Dia 13: Comemoração do dia mundial da rádio.</p> <p>Dia 14: Comemoração do dia dos namorados.</p>												
<p>Dia 8: Comemoração do dia internacional da mulher.</p>												

<p>Dia 19: Comemoração do Dia do Pai.</p> <p>Decoração do espaço da Instituição (Temática: Primavera).</p> <p>Dia 21: Comemoração do dia da árvore.</p> <p>Dia 26: Comemoração do dia do livro.</p> <p>Decoração do espaço da Instituição (Temática: Páscoa).</p> <p>Dia 27: Comemoração da Páscoa.</p>												
<p>Dia 2: Comemoração do dia internacional do livro infantil.</p> <p>Dia 6: Comemoração do dia mundial da atividade física.</p> <p>Dia 7: Comemoração do dia mundial da saúde.</p> <p>Dia 13: Comemoração do Dia do Beijo.</p> <p>Dia 23: Comemoração do dia mundial do livro.</p>												

<p>Dia 25: Comemoração do dia da liberdade.</p> <p>Dia 28: Comemoração do dia mundial do sorriso.</p> <p>Dia 29: Comemoração do dia mundial da dança.</p>											
<p>Mês de oração (Reza do terço diariamente).</p> <p>Dia 1: Comemoração do dia do trabalhador. Comemoração do dia da mãe.</p> <p>Dia 12: Comemoração do dia do enfermeiro.</p> <p>Dia 13: Aparição de N^a Sr.^a de Fátima aos pastorinhos.</p> <p>Dia 15: Comemoração do dia internacional da família.</p>											
<p>Dia 1: Comemoração do dia mundial da criança.</p> <p>Dia 10: Comemoração do dia de Portugal.</p> <p>Preparação da Festa dos Santos Populares.</p>											

<p>Dia 23: Festa dos Santos Populares – Véspera de São João.</p> <p>Projeto Splash (Ida à piscina).</p>												
<p>Projeto Splash (Ida à piscina).</p> <p>Dia 20: Comemoração do dia do amigo e da amizade.</p> <p>Dia 26: Comemoração do dia mundial dos avós.</p>												
<p>Dia 15: Assunção da Nossa Senhora.</p> <p>Dia 19: Comemoração do dia mundial da fotografia.</p>												
<p>Dia 21: Comemoração do dia mundial da pessoa com doença de Alzheimer e dia internacional da Paz.</p> <p>Decoração do Espaço da Instituição (Temática: Outono).</p> <p>Dia 29: Comemoração do dia mundial do coração.</p>												

Dia 1: Comemoração do dia internacional do idoso. Dia 16: Comemoração do dia mundial da alimentação. Preparação do Halloween. Dia 31: Comemoração do Halloween.												
Dia 11: Comemoração do São Martinho. Elaboração da Decoração de Natal.												
Decoração do Espaço da Instituição (Temática: Natal). Dia 22: Festa de Natal.												

Anexo 2: Planeamento das Atividades Comemorativas

Mês	Dia Comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição da Atividade	Recursos	
				Materiais	Humanos
Janeiro	Dia 6: Dia de Reis	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver e estimular a motricidade; - Fomentar o sentimento de pertença a um grupo; - Fomentar a partilha de conhecimentos; - Promover o convívio. 	Ateliê de Culinária: Confecção de um bolo-rei.	<ul style="list-style-type: none"> - Material de culinária; - Ingredientes; - Setor da Cozinha. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Clientes.
	(Data a definir): Decoração do Espaço da Intuição (Temática: Inverno).	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar a motricidade fina; - Estimular a criatividade; - Promover o convívio; - Fomentar a memória e a concentração. 	Ateliê de Expressão Plástica: Trabalhos manuais alusivos ao Inverno.	<ul style="list-style-type: none"> - Material de desgaste. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Clientes.
	Dias 18 a 29: Elaboração das fantasias de Carnaval.	<ul style="list-style-type: none"> - Contrariar o desenraizamento social dos clientes; - Incrementar a participação ativa dos clientes; - Desenvolver a motricidade; - Estimular a imaginação; - Desenvolver e estimular as capacidades artísticas dos clientes. 	Ateliê de Expressão Plástica: Realização de fatos/fantasias e adereços para o Carnaval.	<ul style="list-style-type: none"> - Material de desgaste. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Clientes.

Mês	Dia Comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição da Atividade	Recursos	
				Materiais	Humanos
Fevereiro	Dia 4: Comemoração do Dia Mundial da Luta Contra o Cancro.	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar os clientes para as questões relacionadas com o dia a dia; - Promover um momento de 	Ateliê de Expressão Plástica: Realização de pequenos laços,	<ul style="list-style-type: none"> - Material de desgaste. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Clientes.

		reflexão e partilha; - Troca de conhecimentos e saberes; - Desenvolver e estimular as capacidades artísticas dos clientes.	cor-de-rosa, em feltro.		
	Dias 1 a 5: Elaboração das fantasias de Carnaval.	- Contrariar o desenraizament o social dos clientes; - Incrementar a participação ativa dos clientes; - Desenvolver a motricidade; - Estimular a imaginação; - Desenvolver e estimular as capacidades artísticas dos clientes.	Ateliê de Expressão Plástica: Realização de fatos/fantasias e adereços para o Carnaval.	- Material de desgaste.	- Animadora; - Clientes.
	Dia 9: Desfile de Carnaval	- Promover o convívio intergeracional; - Contrariar o desenraizament o social dos clientes; - Incrementar a participação ativa dos clientes; - Desenvolver e estimular as capacidades artísticas dos clientes.	Desfile alegórico nas Instalações da Residência Social, com a colaboração das funcionárias.	- Cd's; - Computador e colunas.	- Animadora; - Diretora Técnica; - Funcionárias; - Clientes.
	Dia 13: Comemoração do Dia da Rádio	- Contrariar o desenraizament o social dos clientes; - Incrementar a participação ativa dos clientes; - Desenvolver e estimular as capacidades artísticas dos clientes.	Visita à Rádio Caria e realização de um videoclipe.	- Carrinha; - Câmara fotográfica.	- Animadora; - Funcionárias; - Clientes.
	Dia 14:	- Desenvolver a motricidade; - Fomentar a	Ateliê de	- Material de Desgaste.	- Animadora; - Clientes.

	Comemoração do Dia dos Namorados.	capacidade de autonomia; - Promover momentos de convívio e de participação grupal; - Desenvolver e estimular as capacidades artísticas dos clientes.	Expressão Plástica: Decoração alusiva à temática e confeção de uma lembrança para oferecer a cada casal.		
--	-----------------------------------	--	---	--	--

Mês	Dia Comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição da Atividade	Recursos	
				Materiais	Humanos
Março	Dia 8: Comemoração do Dia Internacional da Mulher.	- Contribuir para um dia diferente de convívio entre as clientes e colaboradoras com momentos de boa-disposição, distração e alegria.	Dia dedicado às mulheres, com concertização de trabalhos de: cabelo, manicure, pedicure, maquilhagem; Oferta de uma pequena lembrança a todas as mulheres.	- Material de cabelo; - Maquilhagem; - Material de manicure e pedicure.	- Animadora; - Funcionárias; - Clientes.
	Dias 19: Comemoração do Dia do Pai.	- Valorizar o papel do cliente na família.	Realização de uma lembrança para distribuir a todos os clientes pais da Instituição.	- Material de desgaste.	- Animadora; - Clientes.
	Dia 20: Decoração do espaço da Instituição (Temática: Primavera)	- Fomentar a motricidade; - Estimular a criatividade; - Promover o convívio; - Fomentar a memória e a concentração.	Ateliê de Expressão Plástica: Trabalhos manuais alusivos à Primavera.	- Material de desgaste.	- Animadora; - Clientes.
	Dia 21: Comemoração do Dia da Árvore.	- Promover a participação ativa dos utentes na conceção de novos trabalhos manuais; - Fomentar a criatividade; - Desenvolver a motricidade; - Estimular a participação em	Construção de Canteiros com material reciclado para depois se poder semear plantas, como ervas aromáticas.	- Material de Desgaste; - Ervas Aromáticas; - Terra.	- Animadora; - Funcionárias; - Clientes.

		atividades de interação e inter-relação; - Fomentar o gosto pelo trato da horta pedagógica; - Estimular o desenvolvimento cognitivo através de sensações (visual, tato).			
	Dia 26: Comemoração do Dia do Livro.	- Estimular à participação em atividades de interação e inter-relação; - Desenvolver o gosto pela leitura; - Promover a participação dos clientes.	Hora do conto (Sessão de leitura).	- Livros.	- Animadora; - Clientes.
	Dia 27: Páscoa.	- Proporcionar momentos de reflexão e partilha.	Oferta de uma lembrança alusiva à temática.	- Material de Desgaste.	- Animadora; - Clientes.

Mês	Dia Comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição da Atividade	Recursos	
				Materiais	Humanos
Abril	Dia 2: Comemoração do Dia internacional do livro infantil	- Promover o convívio intergeracional; - Desenvolver o gosto pela leitura; - Fomentar a imaginação; - Estimular a capacidade dos clientes.	Construção de um conto infantil pelos idosos para oferecer às crianças do Jardim de Infância "Girassol".	- Material de desgaste.	- Animadora; - Clientes.
	Dias 6: Comemoração do Dia mundial da atividade física.	- Promover a participação dos clientes; - Estimular os clientes para a realização de atividade física.	Realização de exercício físico, através da classe de movimentos e de outros exercícios. Construção de uma lembrança para os clientes oferecerem ao Professor de Atividade Física.	- Material de desgaste.	- Animadora; - Professor de Atividade física; - Clientes.
	Dia 7: Comemoração do Dia mundial da	- Consciencializar os clientes para terem mais cuidados com a sua saúde.	Rastreios Gartuitos.	- Material de desgaste.	- Animadora; - Clientes.

saúde.					
Dia 13: Comemoração do Dia do Beijo.	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver e estimular a motricidade; - Fomentar o sentimento de pertença a um grupo; - Fomentar a partilha de conhecimentos; - Promover o convívio. 	Confeção de “Beijinhos” para oferecer a todos os clientes e funcionárias.	<ul style="list-style-type: none"> - Material de culinária; - Ingredientes; - Setor da Cozinha. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Funcionárias; - Clientes. 	
Dia 23: Comemoração do Dia Mundial do livro.	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a memória; - Desenvolver as capacidades artísticas dos clientes; - Desenvolver o gosto pela leitura. 	Leitura de pequenos contos/histórias e/ou excertos/passagens de livros.	<ul style="list-style-type: none"> - Livros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Clientes. 	
Dia 25: Comemoração do Dia da liberdade.	<ul style="list-style-type: none"> - Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural; - Desenvolver e estimular as capacidades artísticas dos clientes. 	Atelier de expressão plástica: realização de trabalhos manuais relacionados com o tema	<ul style="list-style-type: none"> - Material de Desgaste. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Clientes. 	
Dia 28: Comemoração do Dia mundial do sorriso.	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver as capacidades artísticas dos clientes; - Promover a auto-estima e o bem-estar. 	Fotografias dos nossos clientes com adereços (bigodes, bocas, entre outros).	<ul style="list-style-type: none"> - Máquina Fotográfica. - Material de desgaste. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Funcionárias; - Clientes. 	
Dia 29: Comemoração do Dia da Dança.	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver e estimular a capacidade físicas e artísticas dos clientes; - Criar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão corporal. 	Realização de uma manhã dançante.	<ul style="list-style-type: none"> - Cd's; - Computador e colunas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Funcionárias; - Clientes. 	

Mês	Dia Comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição da Atividade	Recursos	
				Materiais	Humanos
Maio	(Todos os dias): Momento de oração.	- Proporcionar momentos de oração e reflexão.	Reza do terço todos os dias de manhã	- Terço.	- Animadora; - Diretora Técnica; - Clientes.
	Dia 1: Comemoração do Dia do Trabalhador	- Orientar o cliente no tempo; - Lembrar a profissão anterior de cada um.	Realização de sopa de letras e correspondências entre imagens sobre o tema.	- Material de desgaste.	- Animadora; - Clientes.
	Dia 1: Comemoração do Dia da Mãe.	- Promover a aproximação familiar; - Valorizar o papel do cliente na família.	Realização de uma lembrança para distribuir a todas as clientes mães da Instituição.	- Material de desgaste.	- Animadora; - Clientes.
	Dia 12: Comemoração do Dia do Enfermeiro.	- Desenvolver as capacidades artísticas dos clientes.	Realização de uma lembrança para oferecer aos enfermeiros da Instituição.	- Material de desgaste.	- Animadora; - Clientes.
	Dia 13: Aparição da N. Sr. ^a de Fátima aos 3 pastorinhos.	- Proporcionar momentos de oração e reflexão.	Visionamento das celebrações religiosas.	- Televisão.	- Animadora; - Clientes.
	Dia 15: Comemoração do Dia internacional da Família.	- Promover o convívio inter-familiar e privilegiar as relações afetivas	Construção de "árvore genealógica" dos clientes.	- Material de desgaste; - Fotografias dos clientes.	- Animadora; - Clientes.

Mês	Dia Comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição da Atividade	Recursos	
				Materiais	Humanos
Junho	Dia 1: Comemoração do Dia Mundial da Criança.	- Promover o convívio intergeracional; - Mobilizar os idosos para trabalhar tornando-os mais ativos, prevenindo assim mais incapacidades.	Concretização de uma pequena lembrança para as crianças do jardim de infância; Lanche convívio com as crianças e jogos tradicionais.	- Material de desgaste.	- Animadora; - Funcionárias; - Clientes; - Crianças; - Educadoras.
	Dia 10: Comemoração do Dia de Portugal	- Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural;	Construção de um pequeno trabalho sobre o tema.	- Material de desgaste.	- Animadora; - Clientes.

		- Desenvolver e estimular as capacidades artísticas dos clientes.			
	Dias 13 a 22: Preparação da Festa dos Santos Populares.	- Contrariar o desenraizamento social dos clientes; - Incrementar a participação ativa dos clientes; - Desenvolver a motricidade; - Estimular a imaginação; - Desenvolver e estimular as capacidades artísticas dos clientes.	Ateliê de Expressão Plástica: Realização da decoração alusiva aos Santos Populares.	- Material de desgaste.	- Animadora; - Clientes.
	Dia 23: Festa dos Santos Populares – Véspera de São João.	- Contribuir para um diferente convívio entre os clientes, colaboradores e direção, com momentos de boa-disposição, distração e alegria.	Realização da Festa dos Santos Populares, com lanche convívio.	- Computador; - Colunas; - Cd's; - Lanche: Sopa, sardinha e sobremesas. (Setor da cozinha)	- Animadora; - Funcionárias; - Clientes.
	(Data a definir): Projeto Splash 2016	- Promover o convívio e interação grupal; - Proporcionar momentos de lazer; - Fomentar o convívio fora da Instituição.	Ida à Piscina de Caria (Uma vez por semana).	- Carrinha; - Chapéus; - Águas.	- Animadora; - Funcionárias; - Clientes.

Mês	Dia Comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição da Atividade	Recursos	
				Materiais	Humanos
Julho	(Data a definir): Projeto Splash 2016	- Promover o convívio e interação grupal; - Proporcionar momentos de lazer; - Fomentar o convívio fora da Instituição.	Ida à Piscina de Caria (Uma vez por semana).	- Carrinha; - Chapéus; - Águas.	- Animadora; - Funcionárias; - Clientes; - Crianças; - Educadoras.
	Dia 20: Comemoração do Dia do Amigo e da Amizade.	- Promover o convívio e interação grupal.	Construção de frases que representem a amizade.	- Material de desgaste.	- Animadora; - Clientes.

	Dia 26: Comemoração do Dia Mundial dos Avós.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar o convívio e a aproximação das duas gerações. - Proporcionar o convívio entre várias instituições. 	Realização de uma lembrança para distribuir a todos(as) os(as) clientes avós da Instituição; Lanche convívio com as crianças do Jardim de Infância "Girassol".	<ul style="list-style-type: none"> - Material de desgaste; - Material da Cozinha; - Ingredientes; - Setor da Cozinha. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Funcionárias; - Clientes.
--	---	--	--	---	--

Mês	Dia Comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição da Atividade	Recursos	
				Materiais	Humanos
Agosto	Dia 15: Assunção da Nossa Senhora	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de oração e reflexão. 	Visionamento das celebrações religiosas.	- Televisão.	- Animadora; - Clientes.
	Dia 19: Comemoração do Dia Mundial da Fotografia	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar aos clientes uma atividade diferente. 	Realização de uma sessão fotográfica (temática: a definir)	<ul style="list-style-type: none"> - Material de desgaste; - Máquina Fotográfica. 	- Animadora; - Clientes.

Mês	Dia Comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição da Atividade	Recursos	
				Materiais	Humanos
Setembro	Dia 21: Comemoração do Dia Mundial da Pessoa com doença de Alzheimer e Dia Internacional da Paz.	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a memória; - Fomentar as capacidades dos clientes. 	Realização de exercícios de jogos de memória, linguagem, expressão e evocação; Largada de balões brancos símbolo da paz.	<ul style="list-style-type: none"> - Material de desgaste; - Balões. 	- Animadora; - Clientes.
	Dia 23: Decoração do espaço da Instituição.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar a motricidade; - Estimular a criatividade; - Promover o convívio; - Fomentar a memória e a concentração. 	Ateliê de Expressão Plástica: Trabalhos Manuais alusivos ao Outono.	- Material de desgaste.	- Animadora; - Clientes.
	Dia 29: Comemoração do Dia Mundial do Coração.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar o exercício físico e combater o sedentarismo na 3ª idade. - Consciencializar 	Circuito de jogos.	- Material de desporto.	- Animadora; - Professor de Atividade Física; - Clientes.

		para o benefício do exercício físico para a saúde.			
--	--	--	--	--	--

Mês	Dia Comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição da Atividade	Recursos	
				Materiais	Humanos
Outubro	Dia 1: Comemoração do Dia Internacional do Idoso.	- Fomentar o convívio e a aproximação das duas gerações. - Proporcionar o convívio.	Confeção de um bolo com os idosos; Oferta de uma lembrança a cada idoso.	- Material de Culinária; - Ingredientes; - Setor Cozinha.	- Animadora; - Clientes.
	Dia 16: Comemoração do Dia Internacional do Idoso.	- Fomentar o convívio e a aproximação das duas gerações. - Proporcionar o convívio.	Culinária: Confeção de um lanche saudável.	- Material de culinária; - Ingredientes; - Setor cozinha.	- Animadora; - Clientes.
	Dia 31: Comemoração do Dia das Bruxas.	- Desenvolver e estimular as capacidades artísticas dos clientes; - Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural.	Atelier de expressão plástica: Decoração alusiva ao tema; Culinária: Confeção de uma tarte de abóbora	- Material de desgaste; - Material de culinária; - Ingredientes; - Setor cozinha.	- Animadora; - Clientes.

Mês	Dia Comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição da Atividade	Recursos	
				Materiais	Humanos
Novembro	(Data a definir): Decoração do espaço da Instituição.	- Fomentar a motricidade; - Estimular a criatividade; - Promover o convívio; - Fomentar a memória e a concentração.	Ateliê de Expressão Plástica: Trabalhos manuais alusivos ao Natal.	- Material de desgaste.	- Animadora; - Clientes.
	Dia 11: Comemoração do S. Martinho.	- Criar um momento de descontração entre todos; - Relembrar hábitos, costumes, vivências e	Magusto convívio.	- Castanhas; - Caruma; - Computador; - Colunas; - Cd's.	- Animadora; - Funcionárias; - Clientes.

		experiências oriundas do meio sociocultural em que os clientes estão inseridos.			
--	--	---	--	--	--

Mês	Dia Comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição da Atividade	Recursos	
				Materiais	Humanos
Dezembro	(Data a definir): Decoração do espaço da Instituição.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar a motricidade; - Estimular a criatividade; - Promover o convívio; - Fomentar a memória e a concentração. 	Ateliê de Expressão Plástica: Trabalhos manuais alusivos ao Natal.	- Material de desgaste.	- Animadora; - Clientes.
	Dia 22: Festa de Natal.	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar para o sentimento de família e amor; - Contribuir para o convívio familiar. 	Missa de Natal; Entrega de lembranças a todos os nossos clientes; Animação Musical; Lanche ajantarado.	<ul style="list-style-type: none"> - Computador; - Colunas; - Cd's; - Lanche ajantarado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Direção; - Funcionárias; - Clientes.

Validação do PADP:

Técnica Responsável:	Diretora Técnica:	Presidente da Direção:
Assinatura:	Assinatura:	Assinatura:
//_/____	_/_/_/____	_/_/_/____